



Več kot fer. HOFER.



# E-knjižica z veganskimi recepti



Veganuar je izziv, ki nas spodbuja, da v januarju preizkusimo več veganskih dobrot. Obenem je to tudi priložnost, da spoznamo nova živila in začimbe, si obogatimo obroke s svežimi in naravnimi živili ter preizkusimo, kako ustvarjalni smo v kuhinji.

V pričujoči e-knjižici boste našli recepte za enostavne in okusne veganske jedi, ki vas bodo navdihnili, da jih še večkrat vključite v svoje jedilnike.

# BUČNI NAMAZ S SUHIMI PARADIŽNIKI

## Postopek:

Bučo narežemo na večje kose in jo skupaj s česnom dobrih 35 minut pečemo na 180 °C (ventilacijska nastavitvev). Ko je pečena, ji odstranimo lupino in jo v multipraktiku zmešamo skupaj s česnom in belim fižolom. Nato dodamo še ostale sestavine (paradižnike nasekljamo). Začinimo po okusu.

## Sestavine:

- 1/2 hokaido buče (200 g pečene buče, brez lupine)
- 200 g konzerviranega belega fižola
- 30 g suhih paradižnikov
- 2 jž ekstra deviškega oljčnega olja
- 40 ml vode
- čilijeva omaka (po okusu)
- 1/2 čž soli
- 2 ščepeca črnega popra
- 3 stroki česna
- 1 čž gorčice
- po želji: 1 jž kvasnih kosmičev

## Za postrežbo:

oljčno olje, pražena bučna semena, zrna čilija





## SENDVIČ Z DIMLJENIM TOFUJEM

### Postopek:

Bučko narežemo na tanjše rezine in jo popečemo na oljčnem olju, malce posolimo in popramo. Dimljen tofu in vložene kumarice narežemo na tanke rezine. Kruh z drožmi popečemo v opekaču kruha in ga premažemo z namazom, dodamo rezine tofuja, pečene bučke, solato in kumarice.

### Sestavine:

- 2 rezini kruha z drožmi
- 2 žlici bučnega namaza ali humusa
- 40 g bio dimljenega tofuja
- 1/2 zelene bučke
- sol in poper (po okusu)
- 2 lista solate
- 2 vloženi kumarici

# PIŠKOTI Z ARAŠIDOVIM MASLOM

## Postopek:

Datlje zmešamo v multipraktiku, da dobimo gladko pasto. Nato dodamo še preostale sestavine in ponovno zmešamo. Maso malo pregnetemo in jo razdelimo na devet enakomernih kroglic. Vsako kroglico potlačimo s kozarcem, potem pa z vilicami naredimo križno zarezo. Posipamo s kančkom grobe soli in dobrih 10 minut pečemo v pečici na 180 °C (brez ventilacije).

## Sestavine:

- 125 g datljev
- 180 g gladkega arašidovega masla
- 2 jž mletih lanenih semen
- 1 jž vode

## Za posip:

- groba sol





## HRUSTLJAVE KROGLICE

### Postopek:

Kosmiče zdrobimo in jih zmešamo z maslom in sirupom. Maso oblikujemo v enako velike kroglice in polovico pomočimo v stopljeno temno čokolado.

### Sestavine:

- 120 g masla iz indijskih oreščkov
- 1 jž javorjevega sirupa
- 50 g kosmičev Choco crunchy
- 80 g temne čokolade

# ŽITNA KAŠA

(2 porciji)

## Postopek:

Čez noč namočimo kvinojo in proso. Zjutraj ju dobro speremo. V kozici segrejemo vodo in mleko, dodamo žitarice, cimet in ščepec soli. Dobrih 15 minut kuhamo na nizki temperaturi. Zamrznjene gozdne sadeže segrejemo v kozici ali mikrovalovni pečici, dokler ne zavrejo. Ko je kaša kuhana, jo postrežemo z jagodičevjem, bučnimi semeni, banano in žličko mandljevega masla.

## Sestavine:

- 60 g kvinoje
- 60 g prosa
- 250 ml sojinega mleka
- 150 ml vode
- ščepec soli
- 1/2 čajna žlička cimeta

## Dodatki:

- 1/2 banane
- 1 čajna žlička bučnih semen
- 1 čajna žlička mandljevega masla
- 1/2 skodelice gozdnih sadežev





# AMERIŠKE AJDOVE PALAČINKE Z BOROVNICAMI

## Postopek:

V manjši posodici zmešamo mleta lanena semena in vodo, dobro premešamo in pustimo ob strani. V le nekaj minutah bo nastala gelu podobna tekstura. V večji posodi zmešamo vse suhe sestavine in jim primešamo še mokre. Maso pustimo stati vsaj 10 minut, da se sestavine dobro povežejo. Na namaščeni ponvi spečemo palačinke, najlažje 2–3 naenkrat. Pečemo jih na srednje visoki temperaturi, in sicer približno minuto do dve na vsaki strani. Ko so pečene, jih postrežemo z vanilijevim jogurtom, javorjevim sirupom, svežimi borovnicami in mandljevimi lističi.

## Sestavine (recept za dve porciji oziroma 12 mini palačink):

- 130 g ajdove moke
- 50 g ovsene moke
- 1 žlica pecilnega praška
- 1/2 čž sode bikarbone
- 3 jž trsnega sladkorja
- ščepec soli
- 300 ml ovsenega mleka
- 1 žlica mletih lanenih semen + 3 jž vode
- 135 g banane
- 1 čž vanilijeve paste

## Dodatki:

- borovnice
- mandljevi lističi
- javorjev sirup

# TOFU SCRAMBLE

## Postopek:

V manjši posodici zmešamo vse začimbe. Na ponvi popražimo čebulo, ko postekleni, ji dodamo česen in na majhne kocke narezano bučko. Ko je zelenjava popražena, v ponev nadrobimo tofu, pražimo še dve do tri minute. V manjši posodici z metlico zmešamo vse začimbe in mešanico prelijemo po tofuju. Na nizki temperaturi pražimo še dve minuti, dodamo pest špinacije in postrežemo s popečenim kruhom.

## Sestavine (za eno porcijo):

- 1/2 bučke
- 1/2 čebule
- 2 stroka česna
- pest špinacije
- 250 g bio navadnega tofuja

## Začimbna mešanica:

- 40 ml sojinega mleka
- 1 jž kvasnih kosmičev
- 1/4 čž kurkume
- 1/4 čž črne soli (po želji)
- 1/2 čž soli
- ščepec ali dva črnega popra
- 1/2 čž dimljene paprike





# LEČINA ENOLONČNICA

## Postopek:

Čez noč namočimo lečo. Čebulo in česen nasekljamo in popražimo na oljčnem olju. Ko posteklenita, dodamo še na majhne kocke narezano korenje, krompir, paradižnikov koncentrat in lovorjev list. Malo popražimo, nato pa dodamo še lečo in prelijemo z vodo, a le toliko, da je vsa zelenjava pokrita. Približno 25 do 30 minut kuhamo na srednji temperaturi, da se leča in krompir skuhata. Postrežemo s svežimi zelišči, kot je peteršilj.

## Sestavine (za štiri porcije):

- 200 g zelene ali rjave leče (suhe)
- 100 g korenja
- 350 g krompirja
- 1 čebula
- 2–3 stroki česna
- 1 jž paradižnikovega koncentrata
- 2 jž oljčnega olja
- 3/4 do 1 čž soli (po okusu)
- 1/4 čž črni poper (po okusu)
- 1/2 čž timijana
- 1 lovorjev list
- 1/2 kocke zelenjavne jušne osnovne
- voda (toliko, da pokrije vse sestavine)
- špinata
- peteršilj

# NJOKI V PARADIŽNIKOVIM OMAKI

## Postopek:

Na ponvi popražimo čebulo in česen, dodamo nasekljane suhe paradižnike in olive ter na hitro popražimo. Vse skupaj prelijmo s paradižnikovo omako v koščkih, začинimo in na nizki temperaturi kuhamo tri do pet minut. Medtem v vrelem osoljenem kropu skuhamo njoke, jih precedimo in dodamo k omaki. Dobro premešamo in postrežemo z nadrobljenim tofujem z olivami in svežo baziliko.

## Sestavine (za dve porciji):

- 1 jž oljčnega olja
- 2 stroka česna
- 4 vloženi suhi paradižniki
- 5 črnih oliv
- 1 pločevinka bio pelatov v koščkih
- 200 g bio tufuja z olivami
- 200 g bio pirinih njokov
- 1 čž origana
- 1/2 čž bazilike
- 1 čž trsnega sladkorja
- sol in poper po okusu



# SLADKI KROMPIR PO MEHIŠKO



## Postopek:

Kvinojo namočimo čez noč in jo skuhamo v osoljeni vodi. Tri sladke krompirje razpolovimo, naoljimo, posolimo in 40 do 45 minut pečemo v pečici na 180 °C (brez ventilacije). Medtem na ponvi približno pet minut pečemo sojine koščke, da se na obeh straneh zlato zapečejo. Ko so pečeni, jih še malo natrgamo z vilicami.

Nato nasekljamo zelenjavo in na ponvi popražimo čebulo, ko postekleni, dodamo še česen, rdečo papriko in dobro premešamo. Fižol in koruzo speremo in ju dodamo k ostalim sestavinam. Primešamo še vse začimbe in kuhano kvinojo. Na nizki temperaturi pražimo še 2–3 minute.

Avokadovo kremo pripravimo tako, da jo zmešamo v multipraktiku (lahko jo tudi pretlačimo z vilicami), in sicer skupaj s soljo, limoninim sokom in vodo, da dobimo gladko kremo. Ko je krompir pečen, ga v sredini pretlačimo z vilicami in ga nadevamo z mehiškim polnilom, pečenimi natrganimi sojinimi koščki, avokadovo kremo, nasekljano špinačo in mlado čebulo.

## Sestavine (za tri porcije):

- 50 g kvinoje
- 600 g sladkega krompirja
- 2 ž oljčnega olja
- 1 pločevinka bio koruze
- 1 pločevinka bio rdečega fižola
- 1 manjša rdeča čebula
- 2 stroka česna
- 1 rdeča paprika
- 1 mlada čebula
- 150 g Just Veg sojinih koščkov

## Začimbe:

- 1/2 čž soli
- 1/2 čž kumina
- 1 čž dimljene paprike
- ščepec ali dva črnega popra
- čili (po okusu)

## Avokadova krema:

- 1 avokado
- sok 1/2 limone
- 2 ž vode
- sol in poper po okusu



## Tjaša Ribič

je diplomirana dietetičarka, ki uživa v kuhanju in ustvarjanju preprostih ter slastnih veganskih jedi.

Svoje znanje in strast do veganske prehrane deli na kulinaričnih delavnicah in na svojem Instagram profilu [@goingplant](#), kjer navdihuje sledilce, kako hitro pripraviti sveže, hranljive in slastne obroke.

Tjaša je tudi za nas pripravila 10 čudovitih receptov za veganske jedi, ki jih lahko najdete na našem profilu [@hoferslo](#).

Pa dober tek.